

Hubungan Antara Stres Akademik dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Menjelang Akhir Semester

Rini Widarti¹, Binuko Amarseto²

Universitas 'Aisyiyah Surakarta¹, STIKES Nasional Surakarta²

Email : riniwidarti@aiska-university.ac.id

(* : coresponding author)

Abstrak. Menjelang akhir semester, mahasiswa menghadapi berbagai tuntutan akademik yang dapat memicu stres dan mempengaruhi kualitas tidur. Kualitas tidur yang baik merupakan aspek krusial bagi kesehatan fisik, fungsi kognitif, dan performa belajar mahasiswa. Namun, hasil penelitian mengenai hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur masih menunjukkan temuan yang beragam. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa menjelang akhir semester. Penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional ini melibatkan 41 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling. Tingkat stres akademik diukur menggunakan Perception of Academic Stress Scale (PASS), sementara kualitas tidur diukur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Hasil analisis menunjukkan bahwa koefisien korelasi antara stres akademik dan tingkat kualitas tidur adalah sebesar 0,064 dengan nilai signifikansi (p -value) 0,693. Temuan ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa menjelang akhir semester.

Kata Kunci : stres akademik, kualitas tidur, mahasiswa.

Abstract. Toward the end of the semester, students face various academic demands that can trigger stress and affect sleep quality. Adequate sleep quality is a crucial aspect of physical health, cognitive function, and academic performance. However, research findings regarding the relationship between academic stress and sleep quality remain inconsistent. This study aims to analyze the relationship between academic stress and sleep quality among students towards the end of the semester. This quantitative study utilized a cross-sectional design involving 41 respondents selected through total sampling. Academic stress was measured using the Perception of Academic Stress Scale (PASS), while sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). The analysis revealed that the correlation coefficient between academic stress and sleep quality was 0.064, with a significance value (p -value) of 0.693. These findings indicate that there is no significant relationship between academic stress and sleep quality among students towards the end of the semester.

Keywords : academic stress, sleep quality, university students.

1. PENDAHULUAN

Stres akademik dapat didefinisikan sebagai tekanan psikis yang muncul ketika mahasiswa merasa tidak mampu mengimbangi tuntutan perkuliahan dengan kapasitas yang mereka miliki (Irvanti et al., 2025). Mahasiswa sering kali mengalami stres akademik akibat kombinasi dari pengelolaan waktu yang buruk, motivasi belajar yang kurang, serta tekanan yang datang dari beban tugas maupun tuntutan akademik yang cukup tinggi (Maisa et al., 2021). Stres akademik juga muncul akibat berbagai tekanan, seperti beban tugas kelas yang meningkat, pencapaian yang tidak sesuai ekspektasi, tuntutan untuk lulus, hingga konflik intens dengan mentor. Stres ini mencakup dimensi subjektif individu, yakni rasa frustrasi, konflik, tekanan, serta kecemasan akademik (Yikealo et al., 2018).

Tren peningkatan stres akademik di kalangan mahasiswa menjadi fenomena yang semakin menonjol belakangan ini. Adaptasi terhadap sistem pembelajaran digital yang serba cepat, ditambah dengan perubahan struktur pendidikan dan tuntutan sosial, telah menciptakan tekanan tambahan. Mahasiswa kini tidak hanya dihadapkan pada rutinitas perkuliahan, tetapi juga dituntut untuk aktif dalam berbagai forum, organisasi, praktik lapangan, dan proyek kolaboratif. Akumulasi beban dari berbagai agenda yang terjadi secara simultan ini sering kali memicu kesulitan dalam manajemen waktu, yang berujung pada kelelahan fisik maupun emosional mahasiswa (Bachtiar et al., 2023). Kondisi stres akademik berdampak pada kesehatan mental dan perilaku mahasiswa, seperti munculnya rasa cemas dan lelah secara emosional, menjadi lebih mudah marah, kurangnya motivasi dan masalah tidur (Riyadi & Selian, 2026). Secara fisik, mahasiswa yang mengalami stres akademik kerap menghadapi masalah tidur dan kelelahan tubuh yang hebat. Tekanan mental yang

terus-menerus membuat mereka sulit beristirahat dengan tenang. Kondisi ini pada akhirnya menurunkan stamina, serta mengganggu ketajaman berpikir dan regulasi emosi, sehingga mahasiswa merasa kesulitan dalam menuntaskan tanggung jawab akademik mereka (Andiarna & Kusumawati, 2020). Peningkatan stres berkontribusi terhadap penurunan kualitas tidur, yang kemudian memicu penurunan kadar Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) (Giess et al., 2013). Tidur merupakan elemen krusial bagi kesehatan fisik, mental, serta fungsi kognitif, sehingga defisit tidur berpotensi menurunkan performa akademik mahasiswa. Berbagai studi di berbagai negara, termasuk Amerika Serikat, Australia dan India menunjukkan bahwa mahasiswa dengan kualitas tidur yang rendah cenderung memiliki prestasi ujian yang kurang memuaskan serta tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan rekan sebayanya (Almojali et al., 2019).

Tidur adalah kebutuhan dasar manusia (Maisa et al., 2021). Tidur didefinisikan sebagai suatu kondisi fisiologis di mana seseorang berada dalam keadaan tidak sadar, namun tetap memiliki kemampuan untuk kembali sadar dan beraktivitas normal melalui respons terhadap stimulus sensorik maupun rangsangan lainnya (Guyton & Hall, 2014). Tidur berkualitas didefinisikan sebagai tingkat kemampuan seseorang dalam memenuhi kebutuhan istirahatnya, yang mencakup ketercapaian durasi optimal pada fase tidur NREM (Non-Rapid Eye Movement) dan REM (Rapid Eye Movement) (Sulana et al., 2020).

Beban studi dan perubahan gaya hidup mahasiswa kerap menjadi hambatan utama dalam pemenuhan kebutuhan tidur yang berkualitas (Tristianingsih & Handayani, 2021). Mahasiswa sering kali terpapar tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan populasi umum akibat berbagai tekanan, seperti beban akademik, kondisi finansial, dinamika hubungan interpersonal, serta sulitnya menyeimbangkan tuntutan pekerjaan, pendidikan, dan keluarga. Ketidakmampuan dalam mengelola stres dari berbagai sumber ini meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap gangguan tidur dan masalah kesehatan fisik (Zhang et al., 2017). Menjelang Ujian Akhir Semester (UAS), mahasiswa kerap menghadapi periode kritis secara psikologis akibat akumulasi beban akademik. Tuntutan tugas yang menumpuk sering kali memicu kekhawatiran terkait kesiapan ujian, yang pada akhirnya mahasiswa begadang atau mengerjakan tugas hingga larut malam.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain cross-sectional dengan melibatkan 41 mahasiswa sebagai responden, yang dipilih melalui teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan instrumen *Perception of Academic Stress Scale (PASS)* untuk mengukur stres akademik dan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* untuk menilai kualitas tidur.

3. HASIL

Hasil penelitian dapat dilihat pada table berikut ini,

Tabel 1. Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis kelamin	Frekuensi	Presentase
Laki-laki	9	22 %
Perempuan	32	78%
Total	41	100%

Berdasarkan Tabel 1. distribusi frekuensi pada penelitian ini melibatkan total 41 responden. Dari jumlah tersebut, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan, yakni sebanyak 32 orang atau sebesar 78,0%. Sementara itu, responden laki-laki berjumlah 9 orang yang mencakup 22,0% dari total keseluruhan responden.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Stres Akademik

Stres Akademik	Frekuensi	Presentase
Sedang	39	95.1%
Tinggi	2	4.9%
Total	41	100%

Berdasarkan Tabel 2. tingkat stres akademik pada 41 responden didominasi oleh kategori sedang, yaitu sebanyak 39 responden atau sebesar 95,1%. Sementara itu, responden yang memiliki tingkat stres akademik kategori tinggi hanya berjumlah 2 orang atau sebesar 4,9% dari total keseluruhan responden.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur

Kualitas Tidur	Frekuensi	Presentase
Baik	3	7.3%
Buruk	38	92.7%
Total	41	100%

Berdasarkan Tabel 3 yang melibatkan 41 responden, ditemukan bahwa mayoritas mahasiswa, yaitu sebanyak 38 responden (92,7%), memiliki kualitas tidur yang dikategorikan buruk, sedangkan hanya 3 responden (7,3%) yang memiliki kualitas tidur baik.

Tabel 4. Hubungan Antara Stres Akademik dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Menjelang Akhir Semester

Variabel	Correlation Coefficient	p-value	N
Stres Akademik- Kualitas Tidur	0,064	0,693	41

Hasil uji korelasi Spearman diperoleh koefisien korelasi sebesar 0,064 dengan nilai signifikansi sebesar 0,693 ($p>0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur mahasiswa.

4. PEMBAHASAN

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Pratihar & Hai, 2023), yang melibatkan 174 mahasiswa berusia 18-25 tahun yang menemukan bahwa stress akademik tidak berhubungan secara signifikan dengan kualitas tidur mahasiswa. Dengan demikian, peningkatan tingkat stres akademik tidak selalu diikuti oleh perubahan kondisi emosional ataupun penurunan kualitas tidur pada mahasiswa. Hasil ini mengindikasikan bahwa terdapat faktor lain di luar stres akademik yang kemungkinan memiliki peran lebih besar dalam memengaruhi kualitas tidur mahasiswa. Hasil senada juga diperkuat oleh penelitian (Fradisa et al., 2022) pada mahasiswa yang sedang berada dalam fase akademik intensif, yang menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dengan pola tidur.

Begitu pula dengan studi oleh (Nainggolan & Rantung, 2025) yang menemukan bahwa meskipun mayoritas mahasiswa yang sedang menghadapi tuntutan akademik mengalami stres berat dan memiliki kualitas tidur yang buruk, secara statistik tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Tidak ditemukannya hubungan yang signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur pada penelitian ini mengindikasikan bahwa tingginya tuntutan akademik yang dialami mahasiswa menjelang akhir semester tidak selalu berdampak langsung terhadap penurunan kualitas tidur.

Temuan ini menunjukkan bahwa respons setiap mahasiswa terhadap stres akademik dapat berbeda-beda, bergantung pada kemampuan individu dalam mengelola tekanan yang dihadapi. Selain itu, kualitas tidur merupakan kondisi yang bersifat multifaktorial dan tidak hanya dipengaruhi oleh stres akademik.

5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan terhadap 41 responden, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa menjelang akhir semester. Hal ini ditunjukkan dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,064 dan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,693. Meskipun mayoritas mahasiswa (92,7%) memiliki kualitas tidur yang buruk, temuan ini mengindikasikan bahwa tingginya tuntutan akademik bukan merupakan faktor tunggal yang memengaruhi kualitas tidur mahasiswa.

6. DAFTAR PUSTAKA

- Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., Masuadi, E. M., Alaqeel, K., Almojali, A. I., Almalki, S. A., Alothman, A. S., & Emad, M. (2019). The Prevalence and Association of Stress with Sleep Quality Among Medical Students Medical Students. *Journal of Epidemiology and Global Health*, 7(3), 169–174.
- Andiarna, F., & Kusumawati, E. (2020). Pengaruh Pembelajaran Daring terhadap Stres Akademik Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 139–149.
- Bachtiar, N., Hasan, M. I., & Andodo, C. (2023). Stres Akademik Mahasiswa Kesehatan Terhadap Perubahan Psikologis, Fisiologis, Perubahan Motivasi dan Kualitas Belajar Mahasiswa. *JITK Bhamada*, 14(2), 11–20.

- Fradisa, L., Primal, D., & Gustira, I. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Mahasiswa Keperawatan Dalam Menyusun Skripsi Di Universitas Perintis Indonesia. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling*, 4(3), 1246–1251.
- Giese, M., Unternaehrer, E., Brand, S., Calabrese, P., Holsboer-trachsler, E., & Eckert, A. (2013). The Interplay of Stress and Sleep Impacts BDNF Level. *PLoS ONE*, 8(10), 1–6. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0076050>
- Guyton, A. C., & Hall, J. E. (2014). *Guyton dan Hall Buku Ajar Fisiologi Kedokteran Edisi Keduabelas*. Saunders.
- Irvanti, R. N., Khairunnisa, Z., Nurhasanah, N., & Kosasi, F. I. (2025). Pengaruh Beban Tugas Akademik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta. *Jurnal Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*, 02(11), 671–676.
- Maisa, E. A., Andrial, A., Murni, D., & Sidaria, S. (2021). Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 21(1), 438–444. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345>
- Nainggolan, M. S. P., & Rantung, J. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Pada Penyusunan Karya Tulis Ilmiah. *Jurnal Nutrix*, 9(1), 126–134.
- Pratihari, A., & Hai, K. (2023). Studying The Effect Of Perceived Academic Stress On Affect And Sleep Quality Among College Students. *International Journal of Current Science (IJCS PUB)*, 13(2), 175–188.
- Riyadi, M. F., & Selian, S. N. (2026). Makna Stres Akademik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa : Sebuah Studi Kualitatif. *Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia*, 3(2), 328–338.
- Sulana, I. O. P., Sekeon, S. A. S., & Mantjoro, E. M. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45.
- Tristianingsih, J., & Handayani, S. (2021). Determinan Kualitas Tidur Mahasiswa Kampus A di Universitas Muhammadiyah Prof DR Hamka. *Perilaku Dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior*, 3(2), 121–128. <https://doi.org/10.47034/ppk.v3i2.5275>
- Yikealo, D., Yemane, B., & Karvinen, I. (2018). The Level of Academic and Environmental Stress among College Students: A Case in the College of Education. *Open Journal of Social Sciences*, 6(11), 40–57. <https://doi.org/10.4236/jss.2018.611004>
- Zhang, Y., Chernaik, M., & Hallet, K. (2017). Relationship Issues Among College Nursing Students : Associations With Stress, Coping, Sleep, and Mental Disorders. *Teaching and Learning in Nursing*, 12(4), 246±252. <https://doi.org/10.1016/j.teln.2017.06.005>